

# オンラインアーカイブレッスン

月曜日

水曜日

木曜日

6/1・8

6/3・10

6/4・11

15:45~16:15

首・肩こり解消ヨガ

齋藤 香帆

録画日3/6

18:15~18:45

ボディバランスST

浦島 崇史

録画日3/5

18:15~18:45

筋膜リリース30

柴田 紗帆

録画日3/19

18:15~18:45

リンパ改善ストレッチ

市野瀬 美絵

録画日12/15

# 放送予定表

金曜日

土曜日

日曜日

6/5・12

6/6・13

6/7・14

14:45~15:15

ピラティス

村越 美加

録画2/6

16:30~17:00

ボディパンプ<sup>30</sup>

柴田 紗帆

録画日7/16

15:30~16:00

レズミルズダンス

濱 静夏

録画日3/14

18:15~18:45

レズミルズダンス

リリースナンバー7

17:10~17:40

ボディコンバット<sup>30</sup>

北島 千晃

録画日10/8

アクティブ系

調整系

※オンラインレッスンの入退場は自由となっております。  
※途中の入退場は他のご参加者様のご迷惑とならない様、  
お静かにお願いいたします。  
※急な担当者の変更・プログラムの変更・休講が発生する  
場合がございます。